ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета № 10(46) ОКТЯБРЬ 2014



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗА 6 СЕКУНД

Шотландские учёные из Университета Абертей провели интересное исследование. В нём участвовали 12 пенсионеров. Они выполняли интенсивные физические упражнения в течение шести секунд. Выяснилось, что непродолжительные занятия спортом снижают артериальное давление и положительно влияют на здоровье в целом. Команда исследователей считает: их подход поможет сократить астрономические расходы на лечение пожилых людей.

За шесть недель исследования два раза в неделю пожилые люди приходили в лабораторию и занимались на велотренажёре. После нескольких секунд занятий они ждали, пока сердечный ритм восстановится, и затем продолжали тренировку. Время, затраченное на упражнение, в конечном счёте, возрастало до одной минуты. В результате, артериальное давление пожилых людей снизилось на 9 %, а их мышцам стало легче получать кислород. Пенсионеры отметили, что повседневные вещи, к примеру, прогулка с собакой или подъём со стула стали для них гораздо проще.

ДЕРЕВЬЯ СПАСАЮТ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

Известно, что растения превращают углекислый газ в кислород. Для людей это жизненно важно. Результаты недавнего исследования показывают: деревья спасают более 850 человеческих жизней. К тому же, они предотвращают 670000 случаев ОРЗ в год. Зелёные насаждения улучшают качество воздуха примерно на 1 %. Для экологии это значимая цифра. Хотя процент кажется небольшим, исследователи обнаружили: этого достаточно, чтобы спасти много жизней.

«Для городской местности деревья значительно важнее, нежели для сельской. Чем обширнее озеленённый участок, тем больше удаляется загрязнений. Когда загрязнение уменьшается на участке с высокой плотностью населения, у многих людей улучшается здоровье», — говорит исследователь Дэйв Новак.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ПРИВОДИТ К ЛИШНЕМУ ВЕСУ

Национальная служба здравоохранения Великобритании отмечает: «Когда нормальное содержание воды в организме снижается, то нарушается баланс минералов (солей и сахара). Это крайне пагубно сказывается на функциях организма».

Возникновение чувства жажды связано с тем, что обезвоживание уже наступило. Из-за дефицита воды организм подвергается стрессу. Это приводит к увеличению веса и различным заболеваниям.

При обезвоживании организму не хватает энергии. Из-за этого может появиться «ложное» чувство голода. Поэтому мы зачастую едим больше, чем должны, вместо того, чтобы просто выпить стакан воды. При возникновении чувства голода вскоре после приёма пищи можно выпить травяной чай или воду. После этого голод должен исчезнуть. Обезвоживание усугубляет и ряд заболеваний. Наиболее актуальные из них — это болезни выделительной системы и астма.

НАСТРОЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

Существуют данные о том, что различные продукты могут повысить риск развития сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Новое исследование показало: от рациона питания зависит и наше эмоциональное благополучие. Связь между едой и настроением крайне сложна. Чувствительность к еде различается так же, как и восприимчивость разных людей к одним и тем же заболеваниям.

Многие люди в состоянии стресса меняют свой рацион питания. Так поступало более трети участников исследования, проведённого Национальным Общественным Радио, фондом Роберта Вуда Джонсона и Гарвардской школой общественного здоровья. Во время стресса люди часто начинают есть сладкую или богатую углеводами пищу, например, выпечку или макаронные изделия. Однако продукты, которые нас успокаивают, в то же время приводят к гормональным сбоям и скачкам сахара в крови.

Учёный Джо Хиббельн из Национального Института здоровья тоже считает, что существует связь между настроением и тем, что мы едим. Он исследовал взаимосвязь между жирными кислотами омега-3 и эмоциями. Исследователь полагает: омега-3 кислоты помогают сохранить эмоциональное благополучие. Они снимают воспаление и защищают нейроны от повреждения, вызванного стрессом. Также омега-3 кислоты могут быть полезными при симптомах депрессии. Омега-3 кислоты содержатся в сардинах, тунце и семенах льна.

По материалам сайта «МедДэйли»
Печатается в сокращении.
Полная версия на сайте meddaily.ru

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

10 октября в медицинском календаре отмечается как Всемирный день психического здоровья. Цель его — сокращение распространённости депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии и умственной отсталости. Развитию этих заболеваний способствуют бесконечные стрессы, ежедневные информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в стране. Одно из распространённых заболеваний современной жизни — синдром психического выгорания.

Синдром эмоционального выгорания — это психологическая реакция человека на долгосрочное эмоциональное переутомление, проявляющееся в потере интереса к жизни, которая может «созревать» месяцами и даже годами. Американский психолог Герберт Фрейденбергер в 1974 г. дал определение синдрома эмоционального выгорания, как проблемы, «рождённой обществом и временем, в котором мы живём, и постоянной борьбой за то, чтобы наполнить нашу жизнь смыслом. Это состояние не проходит, если его игнорировать, оно не является чем-то позорным, наоборот, — это проблема, вызванная благими намерениями».

Синдром эмоционального выгорания может наступить практически у любого человека и развивается он по следующему сценарию (хотя не обязательно, чтобы каждый человек проходил все ступени):

- стремление самоутвердиться,
- решение работать больше,
- пренебрежение своими потребностями,
- непонимание конфликта (человек не понимает корня проблемы своего плохого самочувствия),
- изменение ценностей (потеря друзей, семьи, оставление любимых занятий и т. д.),
- отрицание нависших проблем (цинизм, агрессия и разочарование становятся очевидными),
- социальная изоляция (при этом появляется почва для алкоголизма, наркомании и т. п.),
- внутренняя пустота,
- депрессия,
- мысли о самоубийстве, полное умственное и физическое истощение.

Причины синдрома эмоционального выгорания

Причиной синдрома эмоционального выгорания является стресс, вызванный обычно слишком насыщенной жизнью: большим количеством встреч, заседаний, проектов, нереальных сроков выполнения обязательств, второстепенными и ненужными делами, отвлекающими от основной работы, а также многими другими факторами, влияющими на жизнь человека в нашем перенасыщенном информацией и технологиями мире. Стресс сам по себе обычно не вызывает больших проблем, но по отношению к длительным и многочисленным стрессам каждый из нас имеет свои пределы устойчивости, и когда мы переходим их, то оказываемся на грани переутомления.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания

1. Проанализируйте свои жизненные мотивы. Обычно учителя, врачи, менеджеры и представители других профессий, часто и много общающиеся с другими людьми, вынуждены вести себя учтиво и вежливо по долгу службы, не испытывая настоящей любви к людям. Со временем стимул (зарплата, карьера и т. п.) «любить» людей ослабевает или исчезает, и человек даёт волю своим настоящим чувствам. Если такое отношение не изменяется, человек вынужден менять работу, надеясь, что когда-то он окажется в таком месте, где «любить» других нужно будет не так часто или попадутся такие люди, которых любить будет легко.

Как же иметь подлинную любовь к людям? *«Бог есть любовь» (1 Иоанна 4:8).* Это единственный источник, из которого мы можем черпать любовь. Только учась у Него, размышляя о Его отношении к нам, принимая силу от Него, мы можем понять, что такое истинная любовь и проявлять её к другим людям.

2. Упростите свою жизнь. Телевидение, Интернет, мобильные телефоны и другие средства массовой информации помогают нам в работе, но одновременно через них поступает масса информации, интересной самой по себе, но бесполезной для нас. Она отвлекает нас от наших прямых обязанностей, занимает время и ум, и, в конечном счёте, создаётся впечатление, что мы сильно перегружены.

3. Уделяйте время для досуга. Отдавайте предпочтение полезному физическому труду, при котором разум отдыхает: работе в саду или огороде, разведению цветов, ремёслам, прогулкам в парке или лесу и т. п. Отдых на лоне природы обладает восстанавливающими свойствами.

4. Придерживайтесь здоровых привычек в питании. Употребляйте в основном растительную пищу, а также избегайте стимуляторов: кофе, чая, алкоголя и острых специй. Важно ежедневно употреблять не менее 6 – 8 стаканов воды.

5. Вырабатывайте привычки регулярности в жизни, что касается режима сна и употребления пищи. Не ограничивайте себя во сне. В среднем человеку необходимо спать 7 – 8 часов в сутки.

6. Отдыхайте хотя бы один раз в неделю. Понимая нашу нужду в восстановлении духа, души и тела, Создатель призвал нас помнить субботний день, как сказано в четвёртой заповеди (Исход 20:8). Многие христиане, следуя этой заповеди, наслаждаются лучшим физическим, умственным, а также духовным здоровьем, ведь именно этот день Бог освятил для особого общения с Ним.

7. Не давайте обещаний, которых вы объективно не сможете сдержать. Когда мы перегружаем себя, то становимся раздражительными и агрессивными, потому что чувствуем на себе давление невыполненных обязательств.

8. Учитесь доверять Богу. Библия говорит: *«Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершит» (Псалом 36:5).*

Изучение Библии и молитва поможет укрепить веру в Бога, а она, в свою очередь, поможет осуществить каждую вышеперечисленную рекомендацию. Бог обещает обратить ко благу любую ситуацию. Он даст вам жизнь, наполненную радостью и счастьем, даже несмотря на неприятности в жизни! *«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по [Его] изволению, всё содействует ко благу» (Римлянам 8:28).*

Врачи пансионата «Наш дом»



ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ЧЁРНАЯ РЕДЬКА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ



Чёрная редька была известна ещё в Древнем Египте, Греции и Риме. В Древнем Египте из семян редьки выдавливали масло. Древнеримские врачи считали, что чёрная редька благоприятствует пищеварению и улучшает аппетит. Современные исследования выявили, что в ней содержатся желчеобразующие вещества. И в то же время она стимулирует перистальтику желчных путей, облегчая таким образом отток желчи в двенадцатиперстную кишку. Из чёрной редьки получают препарат «Рафахолин», рекомендуемый как вспомогательное средство при желчекаменной болезни и воспалении желчных путей.

Сок редьки обладает бактерицидными свойствами и применяется при заболеваниях дыхательных путей, вздутиях кишечника, коклюше, малокровии, подагре, а также как молокогонное и глистогонное средство. В этих случаях пьют сок редьки с мёдом в соотношении 1:1. Принимают 3 раза в день по 1 – 3 столовой ложки. Редьку можно применять для лечения детей, молодых людей и лиц пожилого возраста, поскольку она содержит витамины С и В1, щёлочи, эфирные масла, кальций, магний, серу и микроэлементы, которые способствуют обогащению организма минеральными веществами и укрепляют его. Однако редька противопоказана при язвенной болезни, воспалительных состояниях пищеварительного тракта и печени, а также при тяжёлых заболеваниях сердца. Не надо её есть натощак и в большом количестве, не больше 50 – 150 г в день.

Эдита Уберхубер,
«5 минут для здоровья»

ЗАБОТА О СЕРДЦЕ

Регулярные занятия физкультурой являются благословением для тела. Сердечно-сосудистые заболевания — самая распространённая причина смерти людей. Поводов к развитию заболевания два. Первый — нездоровое питание. Мы забиваем свои сосуды вредными веществами, которые поглощаем, поедая нездоровую и заражённую пищу. Второй — мы не тренируем сердце, оставляя его без физической нагрузки.



Во время физических упражнений мы вдыхаем больше воздуха. Сердце укрепляется. Чем сильнее сердце, тем больше крови при меньшем числе сокращений оно способно разогнать по телу. Почему это так важно? Тренированное сердце совершает шестьдесят сокращений в минуту. Хилое, нетренированное сердце бьётся с частотой восемьдесят или больше сокращений в минуту. Если у вас когда-нибудь была собака, вы наверно замечали, как быстро стучит её сердце. Учащённое сердцебиение — одна из причин, по которой собаки живут намного меньше человека. Чем чаще сердце сокращается, тем быстрее оно изнашивается.

Вернёмся к нетренированному сердцу. Оно вынуждено совершать двадцать дополнительных сокращений в минуту. Значит, в час — около тысячи двухсот лишних ударов. Представляете, насколько сердце перерабатывает за год? Почти на десять миллионов сокращений!

Если пробег вашей машины перевалил за разумные пределы, то мотор начнёт «чихать» и, в конце концов, заглохнет окончательно. Представьте себе, к чему может привести 20 – 30 лет неразумной эксплуатации сердца. Не правда ли, картина удручающая?

Есть и другая причина для тренировки сердечной мышцы (миокарда). Чем реже частота сердечных сокращений, тем больше крови поступает в него по коронарным артериям. Лёгкие и сердце — два органа, которые работают без устали. День и ночь, спите вы или бодрствуете, они делают своё дело. Если сердце постоянно бьётся в учащённом режиме, оно устаёт и ему требуется больше кислорода.

Кислород поступает в сердечную мышцу с кровью через две коронарные артерии. Чем чаще сокращается сердце, тем меньше крови поставляют эти артерии. И наоборот — чем спокойнее бьётся сердце, тем больше крови, а соответственно, и кислорода оно получает. Почему? В момент сокращения сердца кровь в него не поступает. Она попадает в предсердия в промежуток между сокращениями — когда сердечная мышца расслаблена. Чем больше пауза между ударами сердца, тем больше крови поступит как в камеры сердца (предсердия), так и в коронарные артерии, по которым кровь, насыщенная кислородом, питает сам миокард. У хорошо тренированного сердца время между сокращениями достаточно велико, чтобы обеспечить необходимый приток крови. Получая всё необходимое, сердце становится сильнее. Кроме того, физические упражнения способствуют расширению коронарных артерий, тем самым обеспечивая их высокую проходимость.

С помощью физкультуры вполне возможно предотвратить серьёзные нарушения артериального кровоснабжения. Оказывается, если основные артерии сильно сужены или забиты бляшками, физические упражнения способствуют образованию вспомогательных сосудов. Образуется естественный шунт — обходной путь вокруг перекрытого участка артерии, и кровоток восстанавливается. У меня был пациент с нарушением артериального кровоснабжения в ноге — оно было перекрыто больше чем на 80 %. После года занятий аэробными упражнениями этот пациент снова прошёл обследование. Оказалось, что у него образовался шунт, обходящий закупоренный участок основного сосуда. Вот что может физкультура!

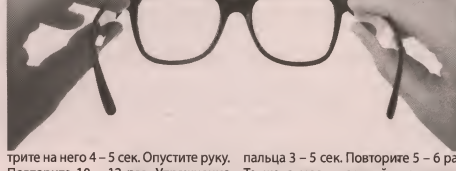
Но я не советую вам бросаться в бой без консультации лечащего врача. Сердце — это мышечный орган. Чтобы оно достигло оптимальной силы, его нужно нагружать постепенно, не торопясь, как впрочем, и любые другие мышцы. Если последние пять лет вы просиживали штаны на диване, не нужно сразу совершать забег на два километра.

Дон Колберт,
«Опасное неведение»

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

БЕРЕГИТЕ ЗЕНИЦУ ОКА

9 октября — Всемирный день зрения. Если ваше зрение ухудшилось, не торопитесь надевать очки! Обойтись без них не просто, но возможно, благодаря гимнастике для глаз. Многие из нас замечали, что ношение очков не улучшает наше зрение. Через некоторое время приходится выписывать очки с ещё более сильными линзами. Что же происходит с нашим зрением?



Дело в том, что очки являются своеобразными «костылями», прописанными навсегда. Глазной цилиарной мышце с ними не нужно трудиться, стёкла сделают работу за неё. А мы всегда теряем то, чем не пользуемся. Кровоснабжение этой мышцы снижается, и она становится год от года слабее.

О глазах нужно позаботиться — удовлетворить их потребность в движении, питании, отдыхе — и они ещё долго послужат нам.

Чтобы глаза были здоровы, необходимо следовать некоторым правилам:

- реже пользоваться очками, увеличивать ежедневно время, проведённое без очков;
- читать и работать при хорошем освещении (свет должен падать на книгу слева);
- давать глазам отдых, по меньшей мере, каждые полчаса, когда вы читаете, шьёте, работаете на компьютере (для отдыха поднимите глаза и взгляните на отдалённые объекты);
- приучите себя чаще моргать — до 20 раз в минуту, моргание расслабляет мышцы глаза и увлажняет слизистую;
- при чтении и письме меняйте расстояние от глаз до книги, листа бумаги;
- прикрывайте глаза при выходе на яркий свет, не следует смотреть прямо на солнце.

Улучшить или даже вернуть нормальное зрение поможет комплекс упражнений, который снимает напряжение и утомление мышц глаз.

1. Смотрите прямо перед собой 2 – 3 сек. Поставьте палец правой руки напротив переносицы на расстояние 25 – 30 см от глаз. Переведите взгляд на кончик пальца, смотрите на него 4 – 5 сек. Опустите руку. Повторите 10 – 12 раз. Упражнение выполняется стоя, снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

2. Крепко зажмурьте глаза (на 2 – 3 сек.), откройте глаза (на 3 – 5 сек.). Повторите 7 – 8 раз. Упражнение выполняется сидя, укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслабляет мышцы глаза.

3. Тремя пальцами обеих рук слегка надавите на верхние веки. Спустя 1 – 2 сек., снимите пальцы с век. Повторить 3 – 4 раза. Упражнение выполняется сидя, улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

4. Поставьте палец правой руки напротив переносицы на расстояние 25 – 30 см от глаз. Смотрите на палец 3 – 5 сек. Прикройте ладонью левый глаз на 3 – 5 сек. Уберите ладонь и смотрите двумя глазами на кончик пальца 3 – 5 сек. Повторите 5 – 6 раз. То же самое проделайте с правым глазом. Упражнение выполняется стоя, укрепляет согласованную работу обоих глаз (бинокулярное зрение).

5. Закройте глаза. Массируйте их круговыми движениями пальцев. Повторите в течение 1 – 2 минут. Упражнение выполняется сидя, расслабляет мышцы и улучшает их кровообращение.

Трудно улучшить зрение, не оздоравливая весь организм. Важно сбалансированное питание, полный отказ от вредных привычек. Желательно воздерживаться от чтения сразу после сна, еды, тяжелой физической работы. Давайте позаботимся о наших глазах — не стоит торопиться надевать очки сразу при ухудшении зрения.

Сергей Гаврюк,
«Восстановление зрения»

КАК ПОБЕДИТЬ КОНФЛИКТ

Ничто не вызывает столько стрессов, как проблемы во взаимоотношениях. Особенно если это отношения между вами и теми, с кем связана ваша повседневная жизнь. Самая ужасная ситуация складывается, когда происходит конфликт между мужем и женой. Боль в этом случае неизбежна.

Причиной семейных или каких-либо других конфликтов обычно становится ожесточённость. Один из лучших способов смягчить ожесточённое сердце — это прославить Бога.

Однажды я пережила размолвку со своей близкой подругой, и наши отношения прервались на несколько лет. Она внезапно перестала разговаривать со мной и, казалось, не было никакой возможности восстановить наши отношения. Я даже не знала, в чём именно была проблема, и она не хотела мне объяснять. Поскольку подруга была очень дорога мне, я горячо молилась Богу и просила восстановить дружбу между нами. Каждый раз, молясь, я благодарила Бога за подругу, я предала её в руки Господа и отказалась от своего желания немедленно исправить создавшееся положение. По мере того, как я продолжала молиться и ждать, я начала понимать, что произошло между нами.

Тем временем Бог проделывал главную работу в сердце каждой из нас. В конце концов, мы почувствовали, что способны взглянуть на нужды, на хрупкий и ранимый характер, на взгляды, огорчения и личность друг друга поновому. Мы также смогли увидеть, в чём каждая из нас была не права. Я увидела, насколько равнодушно относилась к её нуждам, не зная и не вполне понимая её переживания и желания. И моя подруга увидела, что она обвиняла меня в том, в чём я была совершенно не виновата.

Как-то мы с ней случайно встретились, и у нас появилась возможность извиниться друг перед другом за нанесённые обиды. Мы искренне высказали всё, что лежало у каждой на сердце, и причина, по которой разладились наши отношения, показалась нам совсем незначительной, потому что теперь мы смотрели на ситуацию гораздо шире. Мы видели, насколько наши отношения важнее причин, разделивших нас. И после примирения наша дружба стала ещё прочней, чем была раньше.

Если у вас с кем-то разладились отношения, просите Бога восстановить и укрепить их. Благодарите Бога за то, что Он делает нас способными искренне прощать.

Сторми Омартиан,
«Преображающая сила молитвы»

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:
424028, Россия, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.
В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

1. Прочитайте Екклесиаста 4:9-12: *«Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадёт один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадёт, а другого нет, который поднял бы его. Также, если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться? И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, втрое скрученная, не скоро порвётся».* Почему так важны отношения между людьми?

2. Прочитайте Псалом 26:12-14: *«Не предавай меня на произвол врагам моим, ибо восстали на меня свидетели лживые и дышат злобою. Но я верую, что увижу благость Господа на земле живых. Надейся на Господа, мужайся, и да укрепляется сердце твоё, и надейся на Господа».* Как Давид поступил, когда люди сказали о нём плохое? Что спасло его от уныния?

3. Прочитайте 1 Иоанна 3:16: *«Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев».* Как следует строить наши отношения с людьми? Почему?

Помните, что мы куплены дорогою ценою, поэтому Иоанн говорит не о том, чтобы мы умерли, а о том, чтобы мы жертвовали чем-то ради других.

ФИО______________________________
____

Почтовый индекс______________ **Адрес** __________
____

Прошу прислать мне Библейский курс
☐ **«Наполни свою жизнь праздником»** (основы здорового образа жизни)
☐ **«Удивительные открытия»** (основы христианского учения)
☐ **«Счастливая семья»**

ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ И ДОЛГОЛЕТИЕ

Датским медикам впервые удалось проследить связь между качеством отношений и продолжительностью жизни.

«С кем из перечисленных людей у вас возникают конфликты — партнёры, дети, другие члены семьи, друзья, соседи? Выберите вариант ответа: никогда, изредка, время от времени, часто, постоянно». Такой вопрос был включён в анкету для участников масштабного проекта по изучению здоровья датчан. Он стартовал в самом начале 2000-х, и в нём приняли участие 10 тысяч добровольцев в возрасте от 36 до 52 лет.

Спустя 11 лет в живых не было 422 участников исследования. Печально, конечно, но ничего необычного: для подобных долгосрочных исследований это вполне нормальный процент. Внимание врачей из Университета Копенгагена привлекла совсем не сама цифра смертности, а её неожиданная связь с ответом на вопрос о качестве отношений.

Статья профессора Рикке Лунд в «Journal of Epidemiology and Community Health» может считаться первой работой, посвящённой прямому влиянию качества наших отношений на продолжительность жизни. Исследований, рассматривающих связь стрессов и состояния здоровья, известно уже великое множество. Понятна, в принципе, и сама связь: высокий уровень стресса негативно сказывается на нашей сердечно-сосудистой, иммунной и эндокринной системах. И даже механизм в общих чертах известен: в частности, большую роль в нём играет избыток гормона кортизола, выработка которого активизируется в стрессовых ситуациях. Однако работа Рикке Лунд и её коллег впервые прямо ставит вопрос о зависимости преждевременной смерти от качества отношений.

Итак, исследование установило, что вариант ответа «всегда» или «часто» хотя бы в одной из категорий отношений увеличивал риск преждевременной смерти в 2 – 3 раза. При этом смерть наступала вовсе не вследствие убийства или тяжёлых травм, а по вполне естественным причинам (лидируют в их числе онкологические и сердечно-сосудистые заболевания). Чтобы убедиться, что речь не идёт о случайном совпадении, учёные обратились к «проверочному» вопросу, который тоже содержался в анкете: «Чувствуете ли вы в повседневной жизни обеспокоенность своими отношениями с кем-либо, и не кажется ли вам, что эти отношения требуют от вас слишком многого?» Взаимосвязь осталась ровно той же: люди, обеспокоенные своими отношениями или считавшие, что их родные, друзья или даже соседи предъявляют к ним непомерные требования, умирали вдвое чаще.

Интересно, что в большей степени качество отношений влияет на продолжительность жизни мужчин.

Источник: psychologies.ru

БОГ ИЗБАВИЛ МЕНЯ ОТ СМЕРТИ



Родилась я в г. Горький, росла в счастливой обстановке. Мама заботилась о нашем здоровье, старалась соблюдать режим дня, перед сном всегда устраивала прогулки. У нас была верующая бабушка, которая молилась за всех.

В 1986 году я окончила медицинский институт. По распределению уехала в г. Саранск работать врачом, ходила там в церковь. Когда вышла замуж, переехала в Нижний Новгород. В то время россиян захлестнула волна экстрасенсорики: Анатолий Кашпировский, Алан Чумак. Я поддалась этому веянию и окончила курсы экстрасенсов. Тогда я даже не подозревала, что тем самым вступила в контакт с потусторонними силами, которые просто так не отпускают свою жертву.

Три года у нас с мужем не было ребёнка. Наконец, я забеременела. Время было тяжёлое — перестройка, и некоторые, даже из священников, говорили, что детей пока рожать не надо. Но тут в наш город приехал проповедник, который учил библейским истинам. Он показал мне библейский текст, где Бог сказал, что дети — от Бога, и Он позаботится о нас, чтобы мы не голодали. Тогда по дороге домой, прямо в автобусе, я впервые помолилась Господу молитвой благодарности.

Прослушав цикл проповедей, я сознательно крестилась, как об этом говорится в Библии. Читать Библию и постигать библейские истины стало для меня отрадой. В скором времени мой муж тоже принял крещение, и мы стали с ним вместе ходить в церковь.

Мы укреплялись в доверии Господу, жили очень дружно. Нам захотелось второго ребёнка. Мы стали об этом настойчиво молиться. И вот, наконец, вторая беременность. Муж мой опасался и переживал о том, чтобы мои вторые роды не были такими трудными, как первые. Некоторые врачи тоже опасались за исход беременности и моё самочувствие. Но я была уверена, что это Бог ответил на наши молитвы, и ликовала, что у нас будет ещё один ребёнок.

В середине беременности стали появляться отёки, начало «скакать» давление. Меня положили в больницу на сохранение. Там выяснилось, что ребёнку не хватает кислорода. Когда срок беременности был семь с половиной месяцев, врачи назначили плановую операцию. В ночь перед операцией белок в моче возрос в десять раз. В день операции я позвонила пастору и сёстрам во Христе, помолилась и спокойно вручила себя в руки Господа.

Очнулась я через неделю. Оказывается, во время операции у меня развилось кровотечение и ДВС-синдром (несвёртываемость крови). Раньше такого со мной никогда не бывало. Мне перелили всю кровь, которая была на станции переливания крови. Так как у меня очень редкая группа, трудно было найти доноров, но всё-таки двоих нашли — медсестру и мужчину с улицы. Только спустя десять часов кровотечение удалось остановить. Мои братья и сёстры по церкви приехали в роддом и во время операции постоянно молились за меня.

Малыш родился 1 кг 600 г, 38 см. Его отправили в детскую городскую больницу доращивать. А у меня через день развилось состояние, называемое «шоковое лёгкое»: организм реагировал на шоковую ситуацию, и лёгкие сжались. Я не могла самостоятельно дышать. Неделю я находилась в коме — без сознания. Когда очнулась, как врач осознала, что моё положение очень серьёзное. Я стала молиться Богу, просить прощения за мои грехи, и готовилась к смерти. Несколько дней я лежала под капельницей в кислородной маске и наблюдала, как бы со стороны, как мне привозили баллоны с кислородом. Мне казалось, что я артистка и снимаюсь в кино. Потом я поняла, что это со мной происходит наяву. Затем развилась двухсторонняя пневмония, почечная недостаточность, сердечная недостаточность, по причине сниженного иммунитета загноился шов, развился грибковый сепсис (массивный кандидоз на фоне антибиотиков). Меня подключили к аппарату искусственной вентиляции лёгких.

В голове кружились мысли: почему всё это со мной произошло? Я не видела логики в своей смерти. Я просила у Бога ребёнка, и Он мне его дал. Я врач первой категории и могла бы принести людям много пользы. Наконец, я верующий человек и хочу служить Богу! Что происходит? Я пришла к выводу, что за меня идёт борьба между Богом и сатаной. Выбор за мной. Кому я поверю: дьяволу, что я умру, или Богу, что Он меня исцелит? Я вспомнила Божьи слова из Библии, что Бог обещал держать меня за правую руку, что Он всегда со мной, и стала об этом молиться: «Господь, Ты обещал, что ничто не вырвет меня из руки Твоей, что Ты крепко будешь держать меня за руку — и я буду крепко держаться за Тебя. Вытяни меня отсюда!»

Однажды я почувствовала себя особенно плохо: сильное сердцебиение, одышка. Я ощущала, как из меня уходят силы, я словно таю. В голове звучала траурная, похоронная музыка, и я представила, как меня выносят из подъезда, как хоронят. Я позвонила в церковь и попросила, чтобы приехал священник и совершил надо мной обряд елеепомазания, как написано в Библии: *«Болен ли кто из вас, пусть призовёт пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему» (Иакова 5:14, 15).*

Служители церкви пришли, когда я была в бессознательном состоянии, помазали меня елеем и помолились за меня вместе. Ночью мне сделали очередную операцию. А потом было утро! Я не забуду его никогда. Я проснулась от нежного сияния солнца. Я почувствовала, что иду на поправку.

Сердце билось ровно, а в голове радостные мысли: «Сатана, ты опоздал. Я уже не умру. Меня помазали елеем!» Это был переломный момент. Я ещё не была здорова, но чувствовала, что я выживу!

Потом мне промывали бронхи — было очень и очень больно. Лечение продолжалось. Я постоянно молилась, взывала к Божьим обетованиям: *«И призови Меня в день скорби; Я избавлю тебя, и ты прославишь Меня» (Псалом 49:15).*

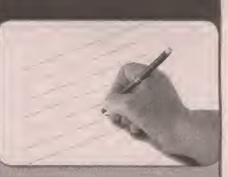
Я говорила Господу: «Господи, какой ещё ждать день скорби: я умираю! Избавь меня, и я всю жизнь буду славить Тебя!» А Он со страниц Библии отвечал мне: *«Бог ли не защитит избранных Своих, вопиющих к Нему день и ночь, хотя и медлит защищать их? Сказываю вам, что подаст им защиту вскоре» (Луки 18:7, 8).* В этот период сильных страданий я испытывала особенную близость к Богу. Я чувствовала, что Он рядом, что Он укрепляет мой дух, что мы вместе с Ним боремся против смерти. В минуты особой опасности начинаешь понимать, что значит верой держаться за Бога. Его обетования были для меня самым лучшим лекарством. Я часто мысленно проговаривала Псалом 90 («Живый в помощи»).

Выйдя из больницы, я многим рассказывала, что для меня сделал Бог, как Он спас меня от верной смерти, как я больше месяца пробыла на аппарате искусственной вентиляции лёгких, так как сама не дышала. Мне говорили, что в истории первой городской больницы таких тяжёлых больных ещё не было. Было время, когда врач говорил мужу, чтобы он забрал мои вещи, так как я не выживу. И действительно, такие больные, какой была я, не выживают.

Но я выжила! Это было чудо! Я чувствую себя заново рождённой. Бог, только Бог избавил меня от смерти.

Нина Докучаева,
ТРК «Три Ангела», «Удивительные истории»

Дорогие читатели!



Если в вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем вас поделиться этим опытом! Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью» обратит внимание на каждое свидетельство, и каждый получит в подарок книгу о здоровом образе жизни.

Мы желаем, чтобы произошедшее в вашей жизни или случай ваших друзей был благословением для каждого читателя газеты. Да благословит вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку: **«Чудесное исцеление».**

Пишите нам
на адрес редакции:
424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30,
«Ваши ключи к здоровью».

Или по электронной почте:
redaktor@sokrsokr.net

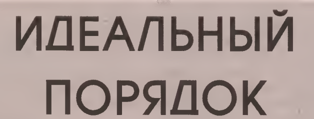
Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,
если вы в отчаянии,
если вам нужна помощь свыше,
пришлите в редакцию смс с вашей нуждой
по телефону

8 (927) 883-84-83.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит: ***«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).***

Стоимость смс — по тарифам вашего мобильного оператора. Дополнительная плата не взимается.



ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК

Как легко в наш век занятости и спешки забыть об элементарных вещах, несущих красоту нашему дому и пренебречь домашними обязанностями…

Чистота волей-неволей ассоциируется с чем-то светлым и радостным, она благоухает покоем и дружит с порядком. В чистой комнате легко расслабиться и отдохнуть. В то время как в нечистом и неухоженном помещении невольно нарастают напряжение и раздражительность.

Любая форма нечистоплотности ведёт к заболеваниям. Тёмные, затхлые, неубранные комнаты наводят на человека уныние и депрессию. Грязные, заброшенные углы в доме ведут к появлению нечистых, заброшенных углов в душе.

Чистота и порядок — залог здоровья, и не только физического, но и душевного и духовного. В свою очередь, грязь и беспорядок — свидетельство не только внешней, но и внутренней нечистоплотности. Любая форма нечистоплотности ведёт к заболеваниям. Смертоносные микроорганизмы кишат в тёмных, неприбранных углах, в гниющих отбросах, в мусоре, в сырости и плесени.

Нельзя допускать, чтобы что-то нечистое или гниющее находилось около дома и внутри него. Совершенная чистота, обилие солнечного света, тщательное соблюдение санитарных норм в каждой мелочи домашней жизни — основное условие здоровья, бодрости и энергии обитателей дома.

Особенное влияние всё это оказывает на детей, растущих в доме. Крайне необходимо поддерживать в чистом, здоровом виде всё, на что смотрят глаза детей, и с чем соприкасается их тело днём и ночью. Таким образом, они приучатся избирать физическую и нравственную



чистоту. Пусть спальня ваших детей будет опрятной, даже если она лишена дорогой обстановки. Развитие вкуса и любви к порядку очень важны для воспитания детей.

Но в то же время, слово «дом» не должно ассоциироваться у нас только с чистотой. Наши дома могут стать уютным уголком для радостных встреч и долгих бесед. Таким местом, о котором поётся в песне:

Дом, как известно всем давно,
Это не стены, не окно,
Даже не стулья со столом —
Это не дом.
Дом — это то, куда готов
Ты возвращаться вновь и вновь,
Яростным, добрым, нежным,
злым,
Еле живым.
Дом — это там, где вас поймут,
Там, где надеются и ждут,
Где ты забудешь о плохом, —
Это твой дом.

Людмила Кармелюк,
по страницам журнала «Как жить»



ПЕРЕЕДАНИЕМ

В моей семье все любят поесть! По какому бы поводу мы ни собирались, печальные ли то события или радостные, наши встречи обязательно сопровождались застольем. В первые тридцать лет жизни я не понимала, что у меня проблемы с едой. Я вела достаточно активный образ жизни, который компенсировал съеденное. Но после рождения двоих детей я обнаружила, что не могу избавиться от лишнего веса. Я перепробовала несколько диет, но безуспешно. Я знала, что нужно делать, но не могла этого сделать. Ответственность на работе, обязанности жены и матери, а также дочери, отец которой умирал от рака, тяжким бременем легли на меня, и я перестала контролировать свою жизнь, а вместе с ней и привычки в еде.

Однажды во время передачи по радио одна известная писательница рассказала, как Бог подтвердил Свою верность во время смерти её дочери. Меня поразил тот факт, что женщина, будучи писательницей, женой, матерью и бабушкой, сохранила душевное равновесие даже во время такой трагедии! Я понимала, как мне недостаёт того, что имела эта женщина! Поэтому на следующий день я купила все её книги по программе «Первая заповедь для здоровья», какие только могла найти в наших магазинах.

Изучая программу, я всё больше и больше узнавала о Господе и его великой любви ко мне. В Библии сказано, что мы — «храм святого Духа», Который живёт в нас, и что Иисус заплатил огромную цену за меня. Всю свою волю я сосредоточила на изучении Библии, и Бог даровал мне способность контролировать привычки в еде, осуществить изменения в рационе питания и взяться за физические упражнения.

Мне стало ясно, что у меня есть явная зависимость от сахара. Слава Богу, в моём сердце и теле началось преображение. Моя нездоровая тяга к еде была заменена жаждой Слова Божьего, и результаты не замедлили проявиться. За полгода я потеряла около 16 кг, и моё «новое» тело стало для меня просто побочным результатом в дополнение к той близости, которую я обрела во взаимоотношениях с Господом.

Мои близкие заметили эту разницу и захотели того же. Я открыла такую же группу у нас в церкви.

Через 3 года умер мой отец. Я позволила себе вернуться к прежним привычкам. В тот год я снова набрала 8 кг. Но меня тревожили не изменения на шкале весов. Я была обижена на Бога. Но Бог достаточно велик, чтобы справиться с нашими обидами, разочарованиями, горем и болью! Он доказал, что всегда верен в добрые и в неблагоприятные времена одинаково. Он благословляет каждый смиренный шаг, который мы делаем в послушании Ему. Я снова стала заботиться о своём теле, и Господь помог мне избавиться от лишних 8 кг.

Однако после всех этих переживаний мне поставили неприятный диагноз — болезнь Крона. Жизнь с такой болезнью означает постоянную боль и дискомфорт. Эта болезнь неизлечима. Я чувствовала потерю сил, мне было трудно подняться с постели и спуститься по ступенькам.

В один из дней я вдруг поняла, что никогда не просила Бога исцелить меня. Размышляя о Божьей заботе, о том, что Бог сделал для меня, меня переполнило чувство благодарности от того, что Иисус умер, чтобы уплатить цену за мои грехи и освободить меня от всякого бремени и угнетения. Как можно отреагировать на такой дар, как не принять его? Я с чувством благоговения стала просить Его об исцелении.

Через 4 месяца, во время прохождения контрольного обследования я дала врачу полный перечень тестов и указала на область воспаления. Он повернул ко мне монитор, чтобы я увидела сама. На экране ничего не было! Во мне пульсировало волнение. Неужели я получила исцеление? На следующий день я заметила, что у меня исчезли боли и дискомфорт. С невысказанным вопросом к Господу я прекратила принимать лекарства и сказала про себя: «Посмотрим». Мой врач этого объяснить не мог. Теперь у меня не только нет никаких воспалительных процессов, но и признаков последствий болезни, которые были раньше.

Бог поддержал меня в горе, обвязал моё разбитое сердце, исцелил тело и освободил от зависимости.

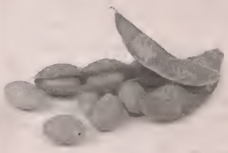
Статья подготовлена по книге «Первая заповедь для здоровья», глава «Свидетельства»

ПИЩА ДЛЯ КРОВИ

Продукты растительного происхождения, как и лекарственные растения, содержат вещества, оказывающие фармакологический эффект. Более того, они имеют ряд преимуществ по сравнению с лекарствами: они предотвращают и устраняют тенденцию к заболеванию, в дополнение к своим целебным свойствам; в целом, они не имеют побочных эффектов.

Наиболее полезное, с диетической точки зрения, негемовое железо, то, которое поступает в организм с фруктами, овощами и яйцами. Однако эта химическая форма железа усваивается кишечником с некоторыми затруднениями.

Множество экспериментов показали, что витамин С, содержащийся, в частности, в лимонном соке, может удвоить или утроить степень усвоения кишечником негемового железа.



Большинство случаев анемии возникает из-за недостатка железа, фолиевой кислоты и витамина В12, в которых организм нуждается для производства эритроцитов (красных кровяных телец). Употребление лимона наряду с богатыми железом продуктами растительного происхождения, такими как бобы, чечевица, соя и соевые продукты, зелёные листовые овощи (шпинат, лук-порей) или зерновые (пшеница, рис), существенно повышает использование организмом этого важного минерала.

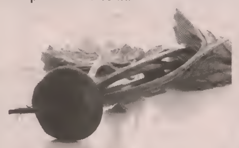
Сегодня диетологи рекомендуют в каждый приём пищи включать 25 мг витамина С по причине благотворного влияния на усвоение железа. Это количество витамина С содержится в половинке лимона.

Кровь, сформированная на продуктах растительного происхождения, лучше по качеству, чем сформированная на продуктах животного происхождения. Соя — самое богатое железом бобовое растение. Продукты из сои являются хорошим источником этого минерала. Например, соевое молоко содержит железа в 10 раз больше, чем коровье.

Если у вас тромбоз, увеличьте потребление чеснока, лимона, апельсинов, лука, винограда, фруктов, сои, оливкового масла, рыбьего жира.

Если у вас анемия, ешьте больше бобовых, фруктов, зелёных листовых овощей, свёклы, шпината, а также авокадо, семена подсолнечника, фисташки, виноград, абрикосы, лимоны.

Практика заправки блюд лимоном (например, овощей и бобовых) полезна по двум причинам: лимон помогает лучшему усвоению содержащегося в пище железа и снижает потребность в соли.



Свёкла. Её красный сок борется с анемией. Своим цветом она обязана специфическому пигменту — бетацианину. Она содержит сахарозу и фруктозу и обладает следующими свойствами:

Антианемическое — употребление от 50 до 100 мл сырого свежевыжатого свекольного сока перед едой дважды в день оказывает превосходный антианемический эффект. На вкус он малоприятен, поэтому его можно смешивать с другими соками или подслащивать мёдом. Его рекомендуется пить, когда пациент плохо реагирует на лечение железосодержащими препаратами, что случается при гипопластической анемии.

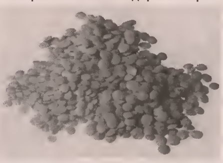
Ощелачивающее — высокий уровень минеральных солей в составе свеклы, особенно калия, кальция и магния, объясняют её ощелачивающее действие на кровь. Свеклу следует употреблять в случаях подагры, повышенной концентрации мочевой кислоты в крови и при рационе с большим количеством жиров и малым количеством овощей.



Фисташки — самый богатый железом орех. Эти орехи очень богаты минералами: калием, магнием, фосфором и кальцием. Они отличаются высоким содержанием железа и содержат ценные микроэлементы, такие как медь. Наличие меди облегчает усвоение и всасывание железа. Антианемическое действие фисташек усиливается, если их есть вместе с богатыми витамином С свежими фруктами и овощами.

Фисташки едят слегка обжаренными. Они очень ценятся при изготовлении десертов и мороженого благодаря их изысканному вкусу.

Чечевица богата железом и клетчаткой. Железа в ней содержится намного больше, чем в мясе и в яйцах. Она практически не содержит жиров.



Помимо железа чечевица содержит большое количество других питательных веществ, способствующих выработке эритроцитов: фолиевую кислоту и медь.

Употребляя чечевицу, беременная женщина получает в достаточном количестве железо, предотвращающее анемию беременных, клетчатку, обеспечивающую регулярное опорожнение кишечника, и большое количество фолиевой кислоты, помогающее предотвратить пороки развития нервной системы плода.

«Друзья» чечевицы — это продукты, которые компенсируют дефицит питательных веществ в чечевице и хорошо сочетаются с ней; лимон (содержит витамин С, способствующий усвоению железа и улучшает вкус чечевицы), капуста, шпинат, молочные продукты (богаты кальцием, которого мало в чечевице), рис — злак, лучше всего сочетающийся с чечевицей.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

КАПОНАТА — ИТАЛЬЯНСКОЕ БЛЮДО ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Состав: 3 крупных баклажана, 400 г томатов, 2 болгарских разноцветных перца, 3 стебля сельдерея, 1 луковица, 2 – 3 зубчика чеснока; 6 ст. ложек оливкового масла. 1 банка оливок, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, пучок свежей зелени (петрушки или кинзы), несколько веточек базилика, щепотка сухого орегано, соль по вкусу.

Сначала нужно подготовить баклажаны. Если у них толстая шкурка — очищаем, если тонкая — оставляем как есть. Затем нарезаем баклажаны крупными кубиками, складываем в дуршлаг, посыпаем крупной солью и перемешиваем. Оставляем баклажанные кубики в таком виде на полчаса. Эта процедура необходима для того, чтобы ушли горечь и лишняя влага.

Теперь подготовим остальные овощи. Перцы режем кубиками. Сельдерей — полукольцами. Лук и чеснок нарезаем мелко, так же, как и зелень. Помидоры режем крупно. Можно использовать и консервированные томаты в собственном соку. Оливки — поперёк кружками. При желании можно взять половину чёрных, половину зелёных.

В трёх столовых ложках воды тушим до прозрачности лук, в конце добавляем 3 ст. ложки оливкового масла. К луку добавляем перец с сельдереем и тушим ещё 5 – 7 минут. Добавляем томаты к другим овощам, слегка солим, посыпаем сахаром и оставляем на 10 минут тушиться на среднем огне.

Баклажаны отжимаем и слегка тушим на отдельной сковороде, в конце добавляем немного масла. Соединяем все овощи, добавляем лимонный сок. Всё перемешиваем, солим, растираем в пальцах орегано. Закрываем крышку, тушим ещё 15 – 20 минут на медленном огне. За пять минут до готовности добавляем зелень и чеснок.

Капоната вкусна как в горячем, так и в холодном виде, например, в качестве «верхушки» бутерброда. Приятного аппетита!

www.orangekitchen.ru

ЦЕРКОВЬ "ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

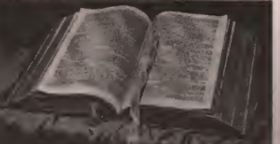
Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви

«Живое Слово»!



Каждую субботу в 10:00 утра и в 6:00 вечера.

Адрес:
16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.
С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE, Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

Центр духовного просвещения

15318 SE Newport Way
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

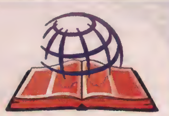
Еженедельно по субботам:
9:30 — молитвенное служение.
10:00 — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
11:15 — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите служение славословия и проповедь в 12:00 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

Филиалы Центра:
СЕВЕРНЫЙ — 820 North Broadway, Everett, WA 98201;
ЮЖНЫЙ — 9720 18th Street Ct. E. Edgewood, WA 98371.
Начало — в 10:00 утра каждую субботу.

Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.
*Добро пожаловать в **ближайшую субботу!***

Телеканал открытая книга город спокен антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно
на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен
смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

церковь открытая книга

1725 W.Courtland Ave, Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение
Сердечно Вас приглашаем!

Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова

Занятия проходят по субботам в 9:30 утра

АДРЕС:
5108 106 AVE.
EDMONTON, CANADA
ТЕЛ: (780) 465-4426

Центр духовного возрождения

Богослужения проходят:
Пятница 19:30 вечера
Суббота 10:00 утра

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону:
(253) 205-79-00

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 10(46)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 442 255 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com